

# САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА



## ЦЕЛИ УРОКА

---

1. ПОНЯТИЕ САМООЦЕНКИ И ЕЁ СОДЕРЖАНИЕ.
2. РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ САМООЦЕНКИ.
3. КТО И ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА.
4. РОЛЬ САМОВОСПИТАНИЯ И ЕГО МЕТОДЫ





# ПОГОВОРИМ О СЕБЕ

---

## ЛИЧНОСТЬ

ТЕМПЕРАМЕНТ-?

ХАРАКТЕР- ?

СПОСОБНОСТИ-?

ИНТЕЛЛЕКТ-?

ЧУВСТВА- ?

ЭМОЦИИ- ?



ЧЕЛОВЕК НАДЕВАЕТ МАСКУ И РАСКРАСКА МАСКИ УКАЗЫВАЕТ НА РАЗЛИЧНЫЕ НРАВСТВЕННЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА - **ОДНИ** ВРОЖДЕННЫЕ, **ДРУГИЕ** ПРИОБРЕТЕННЫЕ.. КАКИЕ-?

# ЗАДАНИЯ

---

1. СОСТАВЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ

- ВЫБЕРИ ЧЕЛОВЕКА И РАССКАЖИ ВСЕ О НЕМ, НЕ НАЗЫВАЯ ЕГО

- 2. НАПИШИ ПРО СЕБЯ - КАКОЙ ТЫ - (ШЕСТЬ ИЛИ ВОСЕМЬ ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ) НАПРИМЕР - Я ХОРОШИЙ И ТД..

- ОТДАЙ ДРУГУ ИЛИ ПОДРУГЕ - ПРОВЕРИТЬ. ЧТО ОН ИЛИ ОНА ВЫЧЕРКНИТ ИЛИ ДОПОЛНИТ.

- ВОПРОС? - ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ЭТОГО?

- 3. НЕКОТОРЫЕ ИЗ ВАС СИДЯТ ЗА ОДНОЙ ПАРТОЙ С ПЕРВОГО КЛАССА.

- ВОПРОС? - ЭТО СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ НЕТ

- ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ - 5 МИНУТ

## ЗАДУМАЕМСЯ

---

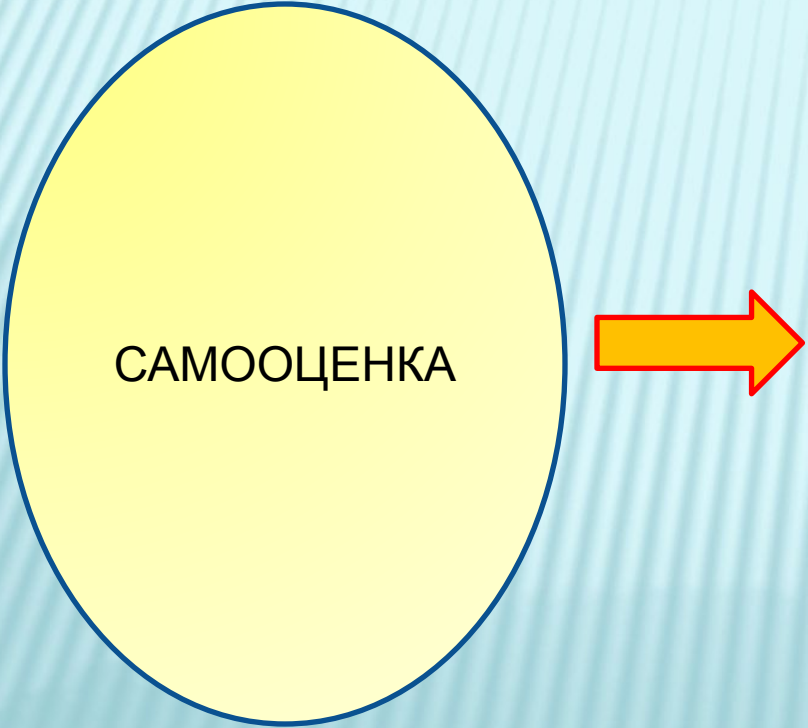
МЫ УЗНАЛИ О СЕБЕ ОЧЕНЬ МНОГО. ВАШИ ДЕЙСТВИЯ И ЖЕЛАНИЯ?





# ПОНЯТИЕ САМООЦЕНКИ

В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ОГРОМНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ САМООЦЕНКА-  
ИНТЕРЕС К СЕБЕ, СВОИМ КАЧЕСТВАМ, ПОТРЕБНОСТЬ СРАВНИВАТЬ  
СЕБЯ С ДРУГИМИ.



САМООЦЕНКА



ВОЗНИКАЮТ ПРОТИВОРЕЧИЯ  
МЕЖДУ УРОВНЕМ ПРИТЯЗАНИЯ  
ПОДРОСТКА И ЕГО ПОЛОЖЕНИЕМ В  
КЛАССЕ.

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА  
ПРИВОДИТ К КОНФЛИКТАМ-  
ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ  
ОБИДЧИВОСТИ,  
ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТИ, И  
АГРЕССИВНОСТИ.  
ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА-  
ПРИВОДИТ К НЕУВЕРЕННОСТИ

# ПОНЯТИЕ САМООЦЕНКИ

---

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА НЕДОСТАТОЧНО САМООЦЕНКИ-

ВОПРОС: ЧТО ВАЖНЕЙ ДЛЯ ВАС?

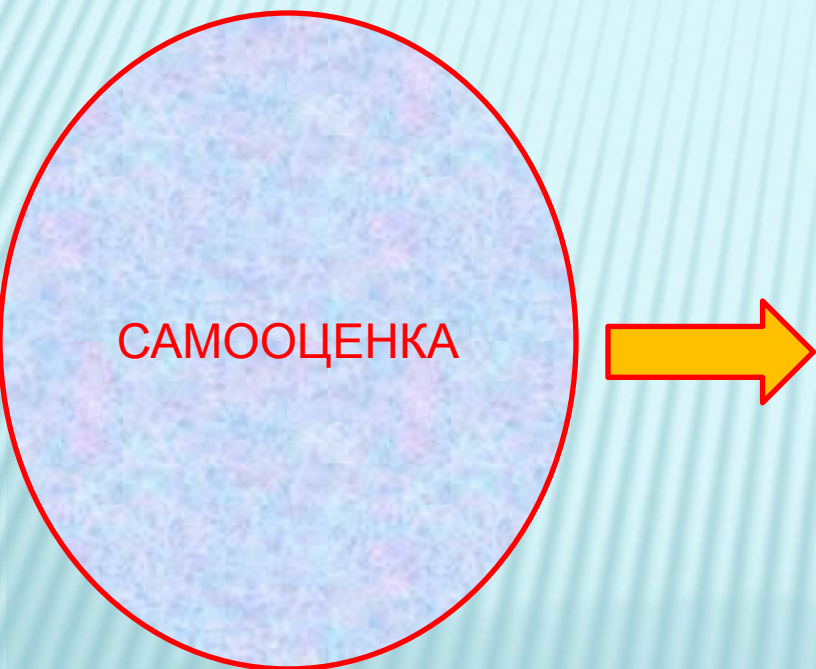
1. СВОЯ СОБСТВЕННАЯ САМООЦЕНКА.

2. ОЦЕНКА ДРУГА .



## КТО И ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА.

ИТАК САМООЦЕНКА- ЭТО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА О СВОЕЙ ЦЕННОСТИ, ОЦЕНКА СОБСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ, ДОСТОИНСТВ И НЕДОСТАТКОВ.



САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА ЗАВИСИТ ОТ ПОНИМАНИЯ РОДИТЕЛЯМИ ЕГО ДОСТОИНСТВ. САМООЦЕНКА РАСТЕТ ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И УСПЕХОВ

ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ЗАСТЕНЧИВЫ. САМООЦЕНКА И УСПЕВАЕМОСТЬ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С СОБОЙ, ПОЭТОМУ НЕУВЕРЕННЫЕ ПОДРОСТКИ ЧАСТО ОТСТАЮТ В УЧЕБЕ И **НЕ РАЗВИВАЮТ СЕБЯ.**



# КТО И ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА



САМООЦЕНКА



ИНТЕРЕСНО , ЧТО У ДЕВОЧЕК  
САМООЦЕНКА ВЫШЕ ЧЕМ У  
МАЛЬЧИКОВ.  
У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ  
САМООЦЕНКА ВЫШЕ , ЧЕМ У  
СТАРШИХ

В ПЕРИОД ПОЗДНЕГО  
ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА  
САМОЕ БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ НА  
САМООЦЕНКУ ДЕВУШЕК  
ОКАЗЫВАЮТ ДРУЗЬЯ, А НА  
САМООЦЕНКУ ЮНОШЕЙ- ОТЦЫ

# КТО И ЧТО ВЛИЯЕТ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКА



САМООЦЕНКА



НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ПОДРОСТКА НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАВИСИТ ОТ МАТЕРИАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.

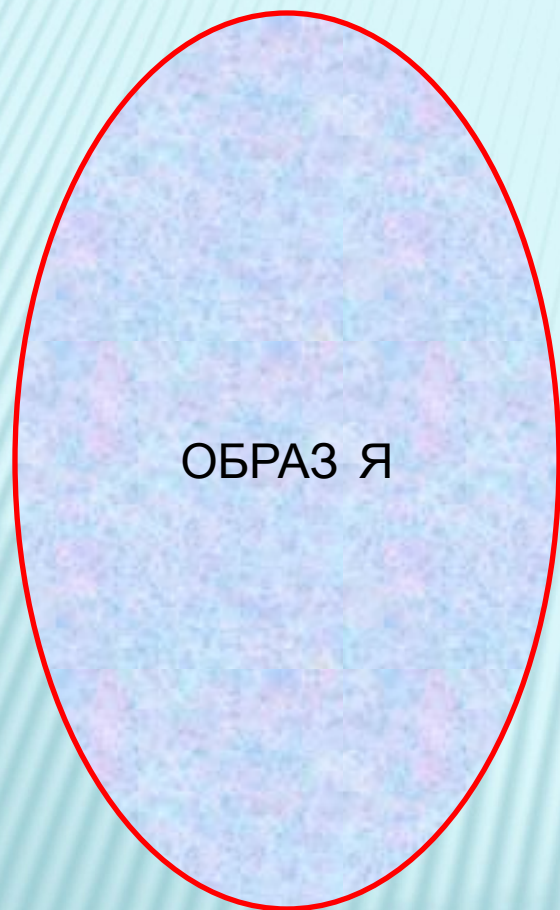
У ЕДИНСТВЕННОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ ВЕРОЯТНОСТЬ **ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ ВЫШЕ**

ВЫШЕ САМООЦЕНКА У ПЕРВОГО СЫНА В СЕМЬЕ, ГДЕ ДО ЭТОГО БЫЛИ ТОЛЬКО ДЕВОЧКИ.

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРОБЛЕМ – ТЕМ НИЖЕ САМООЦЕНКА**  
НА САМООЦЕНКУ ДЕВОЧЕК ВЛИЯЮТ ЧЕТЫРЕ ПРОБЛЕМЫ: ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ДОМ И СЕМЬЯ.



# САМОЕ ВАЖНОЕ



ИТАК ОБРАЗ Я В ЮНОСТИ ЕЩЕ НЕ  
УСТОЯЛСЯ. ПО МЕРЕ ВЗРСЛЕНИЯ  
ВСЕ ЧЕРТЫ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И  
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТАНОВЯТСЯ  
БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМИ.  
И ЗДЕСЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ  
КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ Я. В ЮНОСТИ  
ЭТО ЛЕГЧЕ СДЕЛАТЬ ЧЕМ ВО  
ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

# САМОВОСПИТАНИЕ

---

МЕТОДЫ



ЧТЕНИЕ КНИГ

САМОПРИКАЗ- КОРОТКОЕ  
ОТРЫВИСТОЕ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ САМОМУ  
СЕБЕ

САМОВНУШЕНИЕ- Я УВЕРЕН  
В СЕБЕ

САМООБОДРЕНИЕ, ЮМОР

САМОСТИМУЛЯЦИЯ



## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

---

ЧТО МЫ УЗНАЛИ О СЕБЕ



КРОМЕ СОБСТВЕННЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПОДРОСТКА В ФОРМИРОВАНИИ САМООЦЕНКИ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ СВЕРСТНИКОВ, УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ. ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА УСКОРЯЕТ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА.

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ.

---

1. ПРАКТИКУМ. ПРОЧИТАЙТЕ ТЕКСТ НА С 54 И ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС.
2. ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ. С54- УСТНО.